

# トマトケチャップで減塩 「肉じゃが」

## 材料 4人分

じゃがいも	3個 (450g)	水	2カップ
玉ねぎ	1個	和風だしの素 (顆粒)	小さじ1弱
豚薄切り肉	200g	砂糖	大さじ2.5
		しょうゆ	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1	カゴメトマトケチャップ	大さじ1.5

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りに、豚肉は5～6cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、水、和風だしの素を加える。
- ③沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったらふたをとり、強火にして煮汁を煮詰める。

## ポイント

- \*しょうゆの半分をトマトケチャップに置き換えると、おいしく30%減塩できます。
- \*ケチャップに置き換えることで、砂糖、和風だしの素の使用量も半分に減量でき、おいしく出来上がります。



**調理時間**  
約30分

**エネルギー**  
285kcal

**塩分**  
1.4g